KIKKOMAN

Melon salad with crispy tortilla strips

Czas ogółem **20 min** **15 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.500 kJ / 825 kcal

Tłuszcz: **62,4 g** Białko: **17,2 g**
Węglowodany: **50,1 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	duże tortille (pszenne lub kukurydziane)
2 łyżki	oleju
400 g	arbuza
200 g	ogórka
1	awokado
1	mała czerwona cebula (50 g)
15 g	świeżej kolendry
15 g	świeżej pietruszki
2 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
4 łyżki	oliwy z oliwek
1 łyżka	białego octu winnego
1 łyżeczka	drobno posiekanego świeżego chili
1 łyżeczka	miodu
	świeżo zmielony pieprz

Do podania

75 g	białego sera, np. fety
	świeże zioła do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Tortille posmaruj olejem i pokrój w paski o szerokości 1-1,5 cm. Ułóż na blasze i piecz przez około 5-7 minut w 225°C, aż staną się złociste i chrupiące. Pozostaw do ostygnięcia.

Krok 2

Arbuza, ogórka i awokado pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w cienkie krążki. Wymieszaj w misce z drobno posiekaną kolendrą i pietruszką.

Krok 3

Tuż przed podaniem udekoruj sałatkę chrupiącymi paskami tortilli.

Krok 4

Przygotuj sos vinaigrette. Wymieszaj sos ponzu, oliwę z oliwek, ocet, chili, miód i pieprz. Polej sałatkę przed podaniem.

Krok 5

Możesz też dodać trochę sera i ziół.